Auf grossem Fuss bergan

Autor(en): **Vollenwyder, Usch**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **82 (2004)**

Heft 1-2

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-722023

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

BILDER: TRÈS CAMENZIND

Lange Spuren: In Einerkolonne stapft die Schneeschuhgruppe dem Grat und der grossartigen Aussicht entgegen.

Auf grossem Fuss bergan

Abseits vom Rummel über verschneite Hänge, durch Wälder und auf Berge: Schneeschuhtouren sind die Alternative zu Pisten und Loipen.

VON USCH VOLLENWYDER

Auf dem Militärparkplatz Glaubenberg binden Tourenleiter Martin Jost und seine Gäste Gamaschen um und schnallen sich die Schneeschuhe an. Sie tragen schützende Sonnencreme auf und schlüpfen in die Schlaufen der Wanderstöcke. Bei strahlend schönem Winterwetter starten sie die Schneeschuhtour hinauf zum Sewenseeli unterhalb des Fürsteins an der Grenze zwischen Obwalden und dem Entlebuch.

Zuvorderst geht der Führer und Bergfachmann Martin Jost. Während der ersten kurzen Verschnaufpause auf dem Weg Richtung Passhöhe binden alle Teilnehmenden ein Lawinenverschüttetensuchgerät um – kurz LVS genannt – und kontrollieren seine Funktion. Gerade bei Touren abseits gesicherter Routen ist es wichtig, dass die Geräte getragen werden und der Umgang mit ihnen bekannt ist.

Breit abgestützt: Schneeschuhe geben auf verschneiten Feldern Halt.

Auf etwas über 1700 Metern, auf dem Übergang zwischen Sewenegg und Trogenegg, erreicht die achtköpfige Gruppe den höchsten Punkt ihrer Tour. Die Bergkulisse ist überwältigend, der Blick reicht bis zu den Berner Alpen. Nach kurzer Pause steigen die Schneeschuhwanderer hinunter zum Sewenseeli, das noch mit Schnee und Eis bedeckt ist. Bei der Bergkapelle, einem ganz besonders romantischen Ort in der stillen Winterlandschaft, machen sie Mittagshalt.

Touren für alle Bedürfnisse

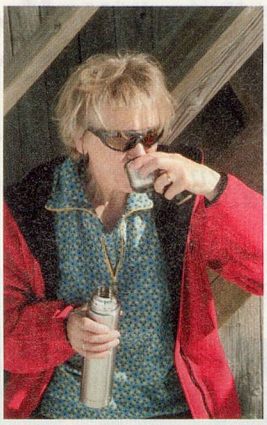
Seit drei Jahren arbeitet Martin Jost im Winterhalbjahr als selbstständiger Anbieter für die kantonalen Pro-Senectute-Stellen Solothurn, Basel-Land, Aargau und Zürich. Jeweils von Dezember bis April leitet er an jedem schönen Wochentag Schneeschuhtouren. Die schönsten Gebiete im Jura, in der Zentralschweiz

und im Toggenburg kennt der 52-jährige Seniorensportleiter in- und auswendig. Er hat alle sorgfältig rekognosziert und die Wanderungen auf die Bedürfnisse seiner Gäste abgestimmt: So weiss er, dass regelmässige Pausen und ein Zwischenhalt in einem Bergrestaurant oder in einer Sennhütte besonders geschätzt werden.

Die Lauftechnik beim Schneeschuhwandern ist leicht zu lernen, Vorkenntnisse brauchts keine. Wegen der zuerst ungewohnten Grösse der Geräte an den Füssen muss der Gang etwas breiter werden als beim Sommerwandern. Anfängergruppen rät Martin Jost vorgängig zu einer Schneebrettliwanderung. Die von ihm selbst gefertigten Brettchen aus Eschenholz sind kürzer und damit leichter zu handhaben als Schneeschuhe.

Schneeschuhwandern wird seit einigen Jahren immer beliebter. Vor allem Wanderer und Naturliebhaber gelten als typische Schneeschuhläufer. Aber auch für Seniorinnen und Senioren, die aus verschiedensten Gründen das Skifahren oder Langlaufen aufgegeben haben, ist Schneeschuhwandern ein idealer und gesunder Wintersport. Jede Schneeschuhtour soll an die Verhältnisse und Bedürfnisse angepasst werden: So kann sie steil und herausfordernd oder sanft und gemütlich sein, vor der eigenen Haustür beginnen oder in die Berge führen, abseits vom Rummel oder auch mitten in einem Wintersportgebiet stattfinden.

Schneeschuhe sind keine Erfindung der Neuzeit. Auf einem kräftigen Geflecht, versehen mit einem Rahmen, gingen bereits nordamerikanische Indianer und Eskimos auf die Jagd. Die vergrösserte Trittfläche verhinderte das Einsinken im tiefen Schnee. Die heutigen Schneeschuhe gibt es in verschiedenen Ausführungen, und sie kosten zwischen 200 und 500 Franken. Die richtige Länge



Tiefer Schluck: Auf grossen Touren brauchts viel Flüssiges.

ergibt sich aus dem Gewicht des Sportlers und des Rucksacks. Martin Jost empfiehlt, vor teuren Anschaffungen erst verschiedene Modelle zu mieten und auszuprobieren. Normale Wanderstöcke lassen sich problemlos mit grösseren Schneetellern versehen. Gamaschen verhindern, dass Schnee in die Schuhe dringt. Wander- oder Bergschuhe geben Halt und sind für Schneeschuhtouren deshalb besser geeignet als Winterstiefel.

Im Schnee gibts viel zu entdecken

Viele Wintersportorte bieten als Ergänzung zu Ski- und Schlittelpisten, zu Loipen und Winterwanderwegen auch markierte, so genannte Schneeschuhtrails. In Touristenbüros sind oft Karten mit besonders eingezeichneten Schneeschuhrouten erhältlich. Auch in Büchern und im Internet lassen sich geeignete Routen finden (siehe Kasten unten). Geführte Touren, wie sie nicht nur von Pro Senectute, sondern auch von vielen Bergschulen oder Trekkingunternehmen angeboten werden, haben zahlreiche Vorteile: Kompetente Leiterinnen und Leiter kennen nicht nur die Lawinensituation, sondern geben auch Informationen zur Tier- und Pflanzenwelt und achten auf eine umweltverträgliche Routenwahl.

REGELN FÜR INDIVIDUALISTEN

- Zur Ausrüstung gehören Schneeschuhe, Wander- oder Skistöcke, Wanderschuhe mit Gamaschen und ein Rucksack mit Proviant und Getränk.
- Die Kleidung – Wanderhose, Windjacke, Faserpelzjacke oder Pullover, Mütze, Handschuhe und Sonnenbrille – soll zweckmässig sein.
- Informationen über die Wetterentwicklung und die Lawinengefahr sind unerlässlich.
- Sinnvoll ist das Mitführen eines Lawinenverschüttetensuchgeräts LVS und einer Lawinenschaufel.
- Bei Nebel und Schneetreiben sind Touren zu unterlassen – die Orientierung wird zu schwierig.
- In Waldgebieten auf Wegen oder auf Forststrassen bleiben, um Wild und Jungpflanzen zu schonen.
- Wo die Routenwahl die Natur zu belasten scheint, mit dem Förster oder Wildhüter Kontakt aufnehmen oder auf die Tour verzichten.
- Nicht allein auf eine Schneeschuhtour gehen. Zu zweit oder in einer Gruppe, vor allem unter kundiger Führung, ist mehr Sicherheit gewährleistet.

Auch Martin Jost hat viel Interessantes aus der Umgebung zu erzählen. Er gibt eine kleine Einführung in Lawinenkunde und hält seine Gäste zum Beobachten, Riechen und Horchen an. Im Wald deutet er Tierspuren. Sorgfältig umgeht er aufgeforstete Jungpflanzen und achtet darauf, dass keine Tiere aufgeschreckt werden. Diese Sorgfalt möchte er auch allen seinen Gruppen mitgeben: «Lasst nichts zurück als eure Spuren, nehmt nichts mit als eure Eindrücke.» ■

WEITERE INFORMATIONEN

- **Buch**: «50 Schneeschuhtouren in der Schweiz» heisst ein neu überarbeitetes Buch von Reinhard Lutz. Es bietet eine Zusammenstellung von Routen in verschiedenen Ferienorten. Das Buch kann direkt beim Verlag bestellt werden: Lutz Tour Verlag, Hallwylstrasse 54, 8004 Zürich, Telefon 01 242 75 74. Es kostet CHF 42.– (inkl. Porto und Verpackung).
- **Internet**: Verschiedene Routenbeschreibungen und 50 markierte Schneeschuhtrails in den Schweizer Bergen sind auch auf der Homepage von Schweiz Tourismus zu finden: www.myswitzerland.com
- **Die Broschüre** «Naturverträgliche Wintertouren» mit entsprechenden Regeln und Tipps kann beim Schweiz. Alpen-Club, Monbijoustrasse 61, 3007 Bern, gratis angefordert werden unter der Telefonnummer 031 370 18 18.
- **Das Merkblatt** «Lawinen – Lebensgefahr» kann gratis bezogen werden bei der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, Laupenstrasse 11, 3001 Bern, Telefon 031 390 22 22.
- **Pro-Senectute-Angebote:** Einige Pro-Senectute-Stellen haben geführte Schneeschuhtouren im Programm. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Stelle (Adressen vorne in dieser Zeitlupe).